

A.S.D. CIRCOLO SPORTIVO ADRIA - Sezione Kundalini Yoga

SADHANA ACQUARIANA

come insegnata da Yogi Bhajan

SABATO 3 DICEMBRE 2016 DALLE ORE 6.00 ALLE 8.30

Presso la scuola di danza Giselle, Scalinata Sebastiano Sotgia – Gorizia

Insieme leggeremo e vibreremo il Japji Sahib, praticheremo un Kriya di Kundalini Yoga, seguito dal rilassamento ed infine mediteremo vibrando alcuni mantra Sacri.

Dedicando due ore e mezza per elevare noi stessi, l'intera giornata sarà protetta da ogni negatività.

Cosa portare: tappetino, piccolo cuscino, una coperta, dell'acqua ed un copricapo. - Incontro aperto a tutti, offerta libera.

Info: Harjeet Kaur Maria Cristina 339 7488684 - Harjeet Singh Paolo 335 7020970 gokundalini@gmail.com



La Sadhana: il tuo miglior investimento

"Nella Sadhana il Sadhu vive. Nella Sadhana il nettare dell'amore di Dio ci raggiunge, nella Sadhana facciamo esperienza dell'Infinito. La Sadhana è l'esperienza giornaliera del Sadhu. Oh Yogi, diventa uno con Dio." (Yogi Bhajan)

Si dice che anche gli Angeli ci invidiano, perché soltanto quando un essere si è evoluto nella forma umana (dopo 8,4 milioni di vite in altre forme) può liberarsi dal ciclo della nascita e della morte.

Nessuna altra forma ha questa opportunità! Nemmeno gli Angeli. Per sperimentare la liberazione dobbiamo espandere la nostra consapevolezza oltre le limitazioni della nostra coscienza individuale. Soltanto allora possiamo fonderci nella vastità del Se' Universale, il quale è la nostra vera identità. Questa espansione richiede coraggio e sforzo costante. Richiede lavoro.

Il principale lavoro verso la liberazione è chiamato Sadhana. La Sadhana è la base, il fondamento di tutti gli sforzi spirituali. La Sadhana è il tuo personale e individuale impegno spirituale. È il principale strumento che usi per lavorare su te stesso al fine di raggiungere lo scopo della vita. Essa può essere praticata da soli o in gruppo. La Sadhana è qualunque cosa tu faccia consistentemente per pulire la tua Coscienza e quindi relazionarti con l'Infinito dentro di te. Per coprire ogni aspetto dell'essere umano, essa include esercizi fisici, meditazione e preghiera.

Prima di affrontare il mondo di ogni giorno, prima che tu vada in cucina a fare colazione, prima di prendere la bicicletta per andare a scuola, correre verso l'ufficio o metterti in macchina per affrontare il traffico: fai un favore a te stesso, sincronizza il tuo sistema nervoso e connettiti con il tuo più alto Se' interiore.

Il potere della tua Sadhana è rafforzato praticandola insieme ad altre persone. Per andare dalla coscienza individuale alla coscienza universale, dobbiamo passare dalla coscienza di gruppo.

La Sadhana di gruppo sviluppa la coscienza di gruppo. Scoprirai che la comunicazione con le persone che fanno la Sadhana con te è più facile che con altri, perché avete creato una armoniosa e interiore via di comunicazione.

Ci sono certi momenti della giornata che sono migliori per meditare: l'orario ideale è dalle 4 alle 7 del mattino; quindi, per rendere positiva la transizione dal giorno alla notte, dalle 4 alle 7 della sera. Durante quelle che sono chiamate "le ore dell'Ambrosia" (le 2 ore e mezza prima che sorga il sole), quando il Sole ha una inclinazione di 60 gradi rispetto alla Terra, l'energia che metti nella tua Sadhana produce i massimi risultati. Il tuo mondo è silenzioso. È facile meditare e concentrarsi prima del trambusto del giorno che sta arrivando. Questo è il momento di cui abbiamo bisogno per essere consapevoli di ricevere la prima energia solare del giorno. "Qualunque stupido può dormire ma saggio è colui che si alza prima del Sole".

La Sadhana del mattino è il miglior investimento del mondo. È come mettere dei soldi sul tuo conto corrente in Paradiso. Ti farà guadagnare almeno il dieci per cento di interesse. Per ogni ora di Sadhana del mattino otterrai dieci ore di chiarezza! Quindi la Sadhana ideale dura almeno 2 ore e mezzo. Se assolutamente non puoi alzarci il mattino per fare la Sadhana, allora falla in un altro orario! Praticare la Sadhana in qualunque momento della giornata o della notte, ti porterà beneficio. Comunque è un dato di fatto che il momento ottimale è durante le ore dell'Ambrosia.

Come disse Yogi Bhajan: "Se tu non puoi fare il meglio, fai il meglio di quello che puoi fare". Se non puoi fare la Sadhana per 2 ore e mezzo, falla per un'ora; se non puoi farla per un'ora, falla per trentuno minuti o per undici minuti. Ma per l'amor di Dio, fai qualcosa!

(estratto da "Kundalini Yoga, The Flow of Eternal Power" di Shakti Parwha Kaur Khalsa)